

Tabelle: Orientierungswerte¹ für die altersgemäßen Lebensmittelmengen in der Mittagsmahlzeit

Lebensmittel/-gruppe	1- bis 3-Jährige		4- bis 6-Jährige	
	pro 5 Tage in g	pro 20 Tage in g	pro 5 Tage in g	pro 20 Tage in g
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln				
Kartoffeln, Reis ² , Teigwaren ² oder Getreide ²	400 bis 500	1600 bis 2000	480 bis 600	1920 bis 2400
Gemüse				
Gemüse ³ gegart oder roh	400	1600	500	2000
Obst				
Obst	100	400	150	600
Milch und Milchprodukte				
Fettarme Milch und Milchprodukte ⁴	150	600	200	800
Käse	20	80	30	120
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei				
Fleisch ² und Wurstwaren	80	320	100	400
Fisch ²	50	200	60	240
Eier (incl. Verarbeitete Eier im Eierkuchen, in Teigwaren, in Aufläufen,...)	30	120	30	120
Fette und Öle				
Öle	25	100	30	120

¹ Die Orientierungswerte basieren auf Berechnungen der DGE. Die Berechnungen berücksichtigen die Häufigkeiten der Tabelle 5 [Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder 2011, Seite 16]. Mit den in der Tabelle angegebenen Lebensmitteln werden die Angaben für den Energiegehalt aus der Tabelle 6 [Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder 2011, Seite 19] nicht vollständig ausgeschöpft. Kleinere Mengen Zucker (zum Süßen von Speisen) oder Mehl (zum Binden von Soßen können daher zusätzlich verwendet werden.

² Die Mengenangaben beziehen sich auf gegarte Ware.

³ Regelmäßig nährstoffdichte Gemüsearten verwenden (z.B. Spinat, Brokkoli, Feldsalat)

⁴ z.B. Milch, Joghurt, Quark

Quelle: DGE (Hrsg.): Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, Seite 42